

# 無料スタッフレッスン



※祝日は、お休みとさせていただきます。

月曜日

★ひきしめポティ

12:55 ~ 13:25



★ストレッチ

13:30 ~ 13:45

★サーキットトレーニング

18:45 ~ 19:15

開催のお知らせ

木曜日

★ひきしめポティ

15:00 ~ 15:30

★ストレッチ

15:35 ~ 15:50

金曜日

★コツ骨体操

11:20 ~ 11:35

★ストレッチ

11:40 ~ 12:10



※ジム利用料金で、ご参加頂けます♪

# 無料スタッフレッスン



※祝日は、お休みとさせていただきます。

## 月曜日

### ★ひきしめボディ

全身のシェイプアップを目指してトレーニングを行うクラスです。



### ★ストレッチ

気持ち良くストレッチをするリラックスしたクラスです。

### ★サーキットトレーニング

異なった部位のトレーニングを複数行い、筋力・筋持久力アップを目指すクラスです。

★お気軽にご参加ください★

## レッスン内容について

### 木曜日

#### ★ひきしめボディ

全身のシェイプアップを目指してトレーニングを行うクラスです。

#### ★ストレッチ

気持ち良くストレッチをするリラックスしたクラスです。

### 金曜日

#### ★ゴツ骨体操

チューブを使って、筋力・筋持久力アップを目指すクラスです。

#### ★ストレッチ

気持ち良くストレッチをするリラックスしたクラスです。